

ΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Επιμέλεια: Ρούλα Γκόλιου

Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Χαράλαμπος Ανδρέου

© 04/2025 για την ελληνική γλώσσα εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

Διεύθυνση: Αραχώβης 49, Αθήνα 10681

Τηλέφωνο: 210 8021333

<http://www.iviskospublications.gr>

e-mail: info@iviskospublications.gr

ISBN: 978-618-243-012-5

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΡΓΑΣ

ΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Σύγχρονες προοπτικές μιας αρχαίας προηγμένης επιστήμης

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	15
----------------	----

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΙΑΤΡΙΚΗ

Κεφάλαιο 1: Ολιστική Ολοκληρωμένη Ιατρική - Προς μια νέα εποχή ιατρικής προόδου	21
---	----

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Κεφάλαιο 2: Διατροφή - Το μυστικό «κλειδί» για την μακροζωία.....	43
Κεφάλαιο 3: Δίαιτα Αυτοάνοσου Πρωτοκόλλου - Η αποτελεσματικότητα μιας ειδικής διατροφής, στην αντιμετώπιση των αυτοάνοσων ασθενειών.....	69
Κεφάλαιο 4: Κετογονική Δίαιτα - Οι νέες προοπτικές μιας ελπιδοφόρας μεταβολικής θεραπείας	83
Κεφάλαιο 5: Διαλειμματική Νηστεία - Οι επιπτώσεις της στην υγεία και την ασθένεια - Ένας αιώνας ερευνητικών και εργαστηριακών δοκιμών	105

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΓΗ ΚΑΙ ΗΛΙΟΣ- ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Κεφάλαιο 6: Ήλιος και Βιταμίνη D - Ένα φωτεινό σημείο για την ανθρώπινη υγεία.....	127
Κεφάλαιο 7: Γείωση - Επιπτώσεις στην υγεία της επανασύνδεσης του ανθρώπινου σώματος με τα ηλεκτρόνια της επιφάνειας της Γης.....	145

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Κεφάλαιο 8: Βοτανοθεραπεία - Βιομοριακές και κλινικές πτυχές της αρχαιότερης μορφής ίασης	161
Κεφάλαιο 9: Προσαρμογόνα Βότανα στην Εξατομικευμένη Ιατρική Μια συναρπαστική ομάδα φυτοχημικών, που ενισχύουν την ικανότητα του οργανισμού να ισορροπεί υπό πίεση	181
Κεφάλαιο 10: Αντικοί Παράγοντες από Φυσικές Ενώσεις Το δυναμικό επιλεγμένων φαρμακευτικών βοτάνων στις ιογενείς ασθένειες	203
Κεφάλαιο 11: Θεραπευτικά Ένζυμα στη Κλινική Πρακτική - Ένας θησαυρός βιοδραστικών ενώσεων με προοπτικά οφέλη για την υγεία	235
Κεφάλαιο 12: Φαρμακευτικά Μανιτάρια - Η τροφή των Θεών Αρχαία θεραπευτικά μέτρα που ανακαλύπτει η σύγχρονη Επιστήμη	259

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

Κεφάλαιο 13: Χοληστερίνη - «Η Καλή, η Κακή και η Άσχημη» - Φυσικοί θεραπευτικοί στόχοι για την αντιμετώπιση της δυσλιπιδαιμίας	283
Κεφάλαιο 14: Σακχαρώδης Διαβήτης - Η φυσική αντιμετώπιση μιας σύγχρονης πανδημίας.....	305
Κεφάλαιο 15: Κατάθλιψη - Αναδυόμενες ενδείξεις για την αντικαταθλιπτική δράση φυσικών ενώσεων	321
Κεφάλαιο 16: Νόσος Αλτσχάιμερ - Μια νέα οδός για τη θεραπεία της νόσου.....	339
Κεφάλαιο 17: Αυτοάνοσες Παθήσεις και Ανοσορρυθμιστικά Βότανα - Μια επανορθωτική πανάκεια εμπνευσμένη από τη φύση	357
Κεφάλαιο 18: Καρκίνος - Η Δύναμη του συνδυασμού των φυτοχημικών στη θεραπεία του καρκίνου (Σύγχρονο Πρωτόκολλο Θεραπείας)	375

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ: ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Κεφάλαιο 19: Η Αλήθεια Πίσω από τους Μύθους της Αποτοξίνωσης

- Φυσικοί μέθοδοι αποβολής ξενοβιοτικών ουσιών411

ΜΕΡΟΣ ΕΒΔΟΜΟ: ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ

Κεφάλαιο 20: Λεκτίνες και Αντιθρεπτικοί Παράγοντες

- Ένας ύπουλος εχθρός κρυμμένος σε «υγιεινά» τρόφιμα 443

Κεφάλαιο 21: Υπόθεση Υγιεινής - Μικροχλωρίδα και Παλιοί Φίλοι

- Οι αόρατοι φύλακες της ζωής.....463

Κεφάλαιο 22: Πυρετός - Ο επιτηρητής του ανοσοποιητικού συστήματος

και το σφάλμα των αντιπυρετικών..... 481

Κεφάλαιο 23: Η Σκοτεινή Πλευρά των Αντιβιοτικών

- Δυσμενείς μακροπρόθεσμες εκβάσεις υγείας σε ενήλικες και παιδιά..... 497

Κεφάλαιο 24: Εμβολιασμός και Αυτοάνοσα

- Η αφύπνιση του δράκου που κοιμάται 517

ΜΕΡΟΣ ΟΓΔΟΟ: ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Κεφάλαιο 25: Αντιστροφή της Κυτταρικής Γήρανσης - Τα μυστικά

της βιολογικής αθανασίας..... 557

Επίλογος..... 595

Ευρετήριο Ασθενειών 597

Βιβλιογραφία 601

Ο όρκος του Ιπποκράτη

Ορκίζομαι στο θεό Απόλλωνα τον ιατρό και στο θεό Ασκληπιό και στην Υγεία και στην Πανάκεια και επικαλούμενος τη μαρτυρία όλων των θεών ότι θα εκτελέσω κατά τη δύναμη και την κρίση μου τον όρκο αυτόν και τη συμφωνία αυτή.

Να θεωρώ τον διδάσκαλό μου της ιατρικής τέχνης ίσο με τους γονείς μου και την κοινωνό του βίου μου. Και όταν χρειάζεται χρήματα, να μοιράζομαι μαζί του τα δικά μου. Να θεωρώ την οικογένειά του αδέρφια μου και να τους διδάσκω αυτήν την τέχνη αν θέλουν να την μάθουν χωρίς δίδακτρα ή άλλη συμφωνία.

Να μεταδίδω τους κανόνες ηθικής, την προφορική διδασκαλία και όλες τις άλλες ιατρικές γνώσεις στους γιους μου, στους γιους του δασκάλου μου και στους εγγεγραμμένους μαθητές που πήραν τον ιατρικό όρκο, αλλά σε κανέναν άλλο.

Θα χρησιμοποιώ τη θεραπεία για να βοηθήσω τους ασθενείς κατά τη δύναμη και την κρίση μου, αλλά ποτέ για να βλάψω ή να αδικήσω. Ούτε θα δίνω θανατηφόρο φάρμακο σε κάποιον που θα μου το ζητήσει, ούτε θα του κάνω μια τέτοια υπόδειξη.

Παρομοίως, δεν θα εμπιστευτώ σε έγκυο, μέσο που προκαλεί έκτρωση. Θα διατηρώ αγνή και άσπιλη και τη ζωή και την τέχνη μου. Δεν θα χρησιμοποιώ νυστέρι ούτε σε αυτούς που πάσχουν από λιθίαση, αλλά θα παραχωρώ την εργασία αυτή στους ειδικούς της τέχνης.

Σε όσα σπίτια πηγαίνω, θα μπαίνω για να βοηθήσω τους ασθενείς και θα απέχω από οποιαδήποτε εσκεμμένη βλάβη και φθορά, και ιδίως από γενετήσιες πράξεις με άνδρες και γυναίκες, ελεύθερους και δούλους. Και όσα τυχόν βλέπω ή ακούω κατά τη διάρκεια της θεραπείας ή και πέρα από τις επαγγελματικές μου ασχολίες στην καθημερινή μου ζωή, αυτά που δεν πρέπει να μαθευτούν παραέξω δεν θα τα κοινοποιώ, θεωρώντας τα θέματα αυτά μυστικά.

Αν τηρώ τον όρκο αυτό και δεν τον παραβώ, ας χαίρω πάντοτε υπολήψεως ανάμεσα στους ανθρώπους για τη ζωή και για την τέχνη μου. Αν όμως τον παραβώ και επιορκήσω, ας πάθω τα αντίθετα.

Πρόλογος

Αυτό το βιβλίο εξυπηρετεί ένα πολλαπλό σκοπό.

Πρωτίστως εστιάζει στην παρουσίαση των νέων επιστημονικών στοιχείων για τις βιομοριακές επιδράσεις επιλεγμένων φαρμακευτικών φυτών και φυσικών μεθόδων στην θεραπεία των ανθρώπινων ασθενειών και την προαγωγή της υγείας.

Δεύτερον, είναι ένας ουσιαστικός οδηγός για τους ασθενείς που θέλουν να αντικαταστήσουν ή να συμπληρώσουν την συμβατική αγωγή τους με φυσικές θεραπείες που έχουν δείξει σημαντική αποτελεσματικότητα και υψηλό επίπεδο ασφάλειας, όχι μόνο στην βελτίωση των συμπτωμάτων αλλά και στην πλήρη αντιμετώπιση της νόσου.

Παράλληλα θέλει να γνωστοποιήσει στον ιατρικό κλάδο τις φαρμακευτικές προοπτικές και τους μηχανισμούς δράσης των φυσικών ενώσεων και μεθόδων, ώστε να περάσουν σύντομα στην κλινική πρακτική, για την βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Επιπλέον επιθυμεί να μεταδώσει στον αναγνώστη τα σύγχρονα μυστικά στο πεδίο της έρευνας που έχουν οδηγήσει σε νέα σύνορα την επιστήμη της υγείας και που μπορεί να είναι καθοριστικά για την υγεία του.

Και τέλος θέλει να χαρίσει την δυνατότητα της γνώσης, όχι μόνο για την βέλτιστη υγεία και την αντιμετώπιση της νόσου, αλλά και για την καθοριστική αύξηση της μέσης και μέγιστης διάρκειας ζωής του ανθρώπου, αποκαλύπτοντας τα νέα ερευνητικά δεδομένα για την επίτευξη της μακροζωίας.

Συνολικά το βιβλίο αυτό περιέχει 25 ολοκληρωμένες ερευνητικές ανασκοπήσεις σε απλή και κατανοητή γλώσσα, ώστε να είναι ευανάγνωστες για τον μέσο αναγνώστη, σε συνδυασμό με λίγες εξειδικευμένες αναφορές όπου είναι απαραίτητο, κυρίως όσον αφορά τον μηχανισμό δράσης, ώστε να μπορεί να ενημερωθεί και ο επαγγελματίας υγείας.

Οι ανασκοπήσεις αυτές (κεφάλαια), αποτελούν την βάση της σύγχρονης ολιστικής ιατρικής και τεκμηριώνονται πλήρως από την ανάλογη ιατρική βιβλιογραφία και έρευνα

σε περισσότερες από 3.000 μελέτες και ιατρικές επισκοπήσεις, που αποτυπώνονται στο τέλος κάθε κεφαλαίου και μπορούν να γίνουν προσβάσιμες στον κάθε αναγνώστη.

Ας πάρουμε όπως τα πράγματα από την αρχή.

Όπως είναι γνωστό, από την αυγή της ανθρωπότητας, η χρήση φαρμακευτικών φυτών και φυσικών πρακτικών σε συνδυασμό με μια κατάλληλη διατροφή, έχει βοηθήσει για αιώνες στην αντιμετώπιση πλήθους ασθενειών και έχει προσφέρει μια αποτελεσματική θεραπεία.

Οι απαρχές της χρήσης των φαρμακευτικών φυτών ήταν ενστικτώδεις, όπως συμβαίνει με τα ζώα. Με τον καιρό, ανακαλύφθηκαν οι λόγοι για τη χρήση συγκεκριμένων φαρμακευτικών φυτών στην θεραπεία ορισμένων ασθενειών και η χρήση των φυσικών φαρμάκων εγκατέλειψε σταδιακά το εμπειρικό πλαίσιο και βασίστηκε σε επεξηγηματικά γεγονότα. Μέχρι την εμφάνιση της ιατροχημείας τον 16ο αιώνα, τα φυτά ήταν η πηγή θεραπείας και πρόληψης και μέχρι τον 18ο αιώνα ήταν γνωστές οι θεραπευτικές ιδιότητες πολλών φαρμακευτικών φυτών, η επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό και η μέθοδος θεραπείας, αλλά η δραστική ουσία ήταν άγνωστη.

Ωστόσο με την έλευση της δυτικής ιατρικής ή της «συμβατικής» ιατρικής τον περασμένο αιώνα, τα φυσικά φάρμακα, η βοτανολογία και οι «ειδικές» διατροφές και μέθοδοι, αμφισβητήθηκαν από τους επαγγελματίες της κυρίαρχης ιατρικής λόγω της έλλειψης επιστημονικών στοιχείων, παρά τη μακρά ιστορία αποτελεσματικής χρήσης τους. Επιπλέον όλες οι φυσικές μέθοδοι πολεμήθηκαν από το παγκόσμιο φαρμακευτικό και ιατρικό μονοπώλιο και εξαφανίστηκαν από τις πρακτικές θεραπείας των δυτικών χωρών για περισσότερο από έναν αιώνα.

Είναι ενδιαφέρον όμως, ότι τα πράγματα με τον καιρό αλλάζουν .

Τα τελευταία χρόνια έχει αναζωπυρωθεί η χρήση φυσικών θεραπειών λόγω των παρενεργειών των χημικών φαρμάκων, της έλλειψης σύγχρονων θεραπειών για αρκετές χρόνιες παθήσεις και της μικροβιακής αντοχής στα αντιβιοτικά, καθώς και της πρωτοφανούς επένδυσης στη φαρμακευτική έρευνα και ανάπτυξη (R&D, Research & Development).

Επίσης η ανάπτυξη νέων συνθετικών φαρμάκων που βασίζονται αποκλειστικά στη σύγχρονη τεχνολογία φαίνεται να αγγίζει ένα όριο και οι σημαντικές προσπάθειες που έγιναν προς αυτή την κατεύθυνση δεν απέδωσαν καρπούς, με αποτέλεσμα πολλές φαρμακευτικές εταιρείες να αντιμετωπίζουν μεγάλες προκλήσεις στην ανάπτυξη νέων φαρμάκων.

Έτσι τις τελευταίες δεκαετίες, ακολούθησε μια μεγάλη στροφή στα παραδοσιακά ιατρικά συστήματα και έχει δοθεί αυξανόμενη προσοχή στα φυσικά προϊόντα για την

δημιουργία νέων φαρμάκων σε συνδυασμό με τη νέα τεχνολογία. Ως αποτέλεσμα, η χρήση βοτάνων και φυτικών προϊόντων για σκοπούς υγείας έχει αυξηθεί σε δημοτικότητα παγκοσμίως τόσο στις αναπτυσσόμενες όσο και στις βιομηχανικές χώρες.

Επιπλέον, οι φαρμακευτικές εταιρείες παγκοσμίως, οπλισμένες με σύγχρονη επιστήμη και τεχνολογία, έχουν αρχίσει να ανακαλύπτουν εκ νέου τα βότανα ως πιθανή πηγή νέων υποψηφίων φαρμάκων και ανανέωσαν τις στρατηγικές τους υπέρ της ανάπτυξης φαρμάκων από φυσικές ενώσεις.

Οι πλούσιες παραδόσεις της βοτανολογίας που αναπτύχθηκαν με δοκιμή και λάθος σε ανθρώπινα υποκείμενα εδώ και χιλιάδες χρόνια, περιέχουν ανεκτίμητες βιοϊατρικές πληροφορίες που περιμένουν να αποκαλυφθούν χρησιμοποιώντας σύγχρονες επιστημονικές προσεγγίσεις.

Η παγκόσμια δημοτικότητα των φυτικών συμπληρωμάτων και η υπόσχεση που έχουν στη θεραπεία διαφόρων ασθενειών, έχουν προκαλέσει ένα άνευ προηγουμένου ενδιαφέρον για την κατανόηση της μοριακής και φαρμακευτικής τους βάσης, που αυξάνεται εκθετικά.

Παρόμοια, αρκετά σύγχρονα διατροφικά μοντέλα, σε συνδυασμό με αποδεδειγμένες φυσικές πρακτικές, μπορούν να συμβάλλουν επιπλέον στην αντιμετώπιση ασθενειών, δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο υγείας, με γνώμονα την ευρεία ολιστική προσέγγιση που τιμά την ευφυΐα και τη μεταμορφωτική φύση του ίδιου του σώματος.

Συνεπώς αυτό το βιβλίο εστιάζει στην παρουσίαση των τελευταίων επιστημονικών δεδομένων για τις βιομοριακές επιδράσεις επιλεγμένων βοτάνων, διατροφικών μοντέλων και φυσικών πρακτικών και τη σχέση τους με την κλινική έκβαση και την προαγωγή της ανθρώπινης υγείας και ενσωματώνει μια πραγματικά διεθνή συλλογή σοφίας και εμπειρίας στις βιομοριακές και κλινικές πτυχές της ολιστικής Ιατρικής.

Η τυφλή εξάρτηση από τα συνθετικά φάρμακα έχει τελειώσει και οι άνθρωποι επιστρέφουν στην αναζήτηση των φυσικών θεραπειών με την ελπίδα της ασφάλειας.

Η επανάσταση είναι μπροστά μας...

ΜΕΡΟΣ Ι:

ΙΑΤΡΙΚΗ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ολιστική Ολοκληρωμένη Ιατρική

Προς μια νέα εποχή ιατρικής προόδου

*«Αν εσύ ο ίδιος δεν έχεις την δύναμη να αλλάξεις τον τρόπο ζωής σου,
δεν μπορεί να σε βοηθήσει κανένας και τίποτα».*

Ιπποκράτης

Εισαγωγή

Ο γιατρός είναι ο επιστήμονας που ασχολείται με την έρευνα και την εφαρμογή μεθόδων και τεχνικών για την διάγνωση και τη θεραπεία των ασθενειών του ανθρώπου.

Ωστόσο, πολλοί μεγάλοι κλινικοί γιατροί του παρελθόντος, γνώριζαν πολύ καλά ότι η ιδανική διαχείριση του ασθενή δεν εξαρτάται μόνο από την επιλογή της φαρμακευτικής αγωγής ή της χειρουργικής δεξιάτητας, όσο από κάτι πολύ περισσότερο το οποίο προκύπτει μέσα από την σχέση γιατρού-ασθενή.

Αυτοί οι γιατροί δεν κινήθηκαν αποκλειστικά στη σφαίρα της σύγχρονης αναγωγικής επιστήμης (reductionism) αλλά στο ενδιαφέρον για τον πάσχοντα άνθρωπο ως πρόσωπο, πιστεύοντας στην ιδέα της συμπόνιας και της ενσυναίσθησης.

Αντίθετα στην συμβατική ιατρική, παρά την μεγάλη πρόοδο της επιστημονικής σκέψης στον τομέα των βιολογικών επιστημών, υπάρχει όλο και μεγαλύτερη δυσαρέσκεια των ασθενών από τις υπηρεσίες των γιατρών, και το ιατρικό επάγγελμα έχει κατηγορηθεί συχνά για απληστία, ασάφεια, αλαζονεία, άγνοια και ψυχρότητα.

Επιπλέον για πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρωπότητας, τόσο πολλοί άνθρωποι είναι άρρωστοι με τόσες πολλές διαφορετικές χρόνιες και εξουθενωτικές παθήσεις, γεγονός που οδηγεί τη συμβατική ιατρική σε μια αναμφισβήτητη κρίση.

Είναι σαφές ότι η επιστήμη και η τεχνολογία έχουν οδηγήσει σε πολύ βελτιωμένη κατανόηση, διάγνωση και θεραπεία της νόσου, αλλά η έμφαση στην επιστήμη και την τεχνολογία, αποκλείοντας άλλα στοιχεία της θεραπείας όπως οι ψυχοσωματικές, διανοητικές και συναισθηματικές πτυχές της νόσου, έχουν οδηγήσει σε ένα μοντέλο υγειονομικής περίθαλψης που δεν αντιμετωπίζει την αιτία της ασθένειας και δεν είναι φιλικό προς τον άνθρωπο.

Εξαιτίας αυτών των προκλήσεων, η ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου συστήματος υγειονομικής περίθαλψης που βασίζεται σε ολιστική αντιμετώπιση και υποστηρίζεται από αυστηρά επιστημονικά δεδομένα, είναι η κατεύθυνση προς την οποία κινούνται πολλά μοντέλα ολοκληρωμένης υγειονομικής περίθαλψης τον 21ο αιώνα.

Συμβατική ιατρική

Η συμβατική ή κλασική ιατρική έχει κάνει άλματα τις τελευταίες δεκαετίες, αλλά για να το επιτύχει αυτό κατακερματίστηκε σε πολλά μικρά και αποσπασμένα τμήματα. Ο διαχωρισμός της ιατρικής σε ειδικότητες, έκαναν τον ειδικό γιατρό ιδανικό στην αντιμετώπιση των παθήσεων που αφορούν το σύστημα που ειδικεύεται, αλλά αδιάφορο για το υπόλοιπο σώμα.

Έτσι η συμβατική ιατρική μεταμορφώθηκε σε συμπτωματική ιατρική, μειώνοντας τα συμπτώματα της νόσου χωρίς να οδηγεί στην θεραπεία και χωρίς να συνεισφέρει στην πρόληψη. Συνεπώς η θεραπεία δεν εξετάζεται γιατί φαίνεται ανέφικτη και η πρόληψη δεν υπάρχει πουθενά στη συλλογική συνείδηση των βιοϊατρικών ερευνητών και των διαμορφωτών της κοινής γνώμης.

Επιπλέον στην συμβατική ιατρική, η πρόληψη ιατρικού λάθους και η αποφυγή της περιττής υγειονομικής περίθαλψης που έπρεπε να αποτελούν προτεραιότητα στα σύγχρονα ιατρικά συστήματα, έχουν εξαλειφθεί πλήρως.

Ένας ασθενής πρέπει να θεωρείται ως «άτομο με ασθένεια ή ασθένειες». Άρα όχι μόνο η «ασθένεια» πρέπει να θεραπεύεται αλλά και το «άτομο» πρέπει να φροντίζεται. Αν και η παθολογική αλλαγή στο σώμα του μπορεί να γίνει αντιληπτή, η ψυχολογική ταλαιπωρία παραμελείται. Η ανάρρωσή του περιλαμβάνει όχι μόνο την αγωγή που θα του συστήσει ο γιατρός αλλά και τις προσπάθειες του ασθενούς, χωρίς τις οποίες η νόσος μπορεί να υποτροπιάσει και η κατάστασή του μπορεί να επιδεινωθεί.

Η συμβατική ιατρική δίνει πρωταρχική σημασία στην αντιμετώπιση ασθενειών στο ανθρώπινο σώμα παρά στους καθοριστικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες που δημιούργησαν αυτές τις ασθένειες. Η εξαιρετικά περιορισμένη αυτή προσέγγιση που δεν αντιμετωπίζει την αιτία της νόσου, μπορεί να έχει κάποιες προσωρινές επιθυμητές παρεμβάσεις αλλά είναι γεμάτη από παρενέργειες και κινδύνους που οδηγούν σε ιατρογενείς αντιδράσεις.

Η ασφάλεια των ασθενών είναι ένα πραγματικό πρόβλημα της σύγχρονης ιατρικής, καθώς η τρέχουσα αντιμετώπιση διαφόρων ασθενειών επιτυγχάνεται με την εφαρμογή στην κλινική πράξη διαφόρων ιατρικών σκευασμάτων (φαρμάκων) και οι σύγχρονοι γιατροί ενεργούν σαν τυπικοί φαρμακοποιοί.

Παρά τις ενδείξεις της φαρμακοθεραπευτικής προόδου, η συχνότητα των επιπλοκών μετά τη φαρμακευτική αγωγή έχει αυξηθεί δραματικά - γι' αυτό η ασφάλεια των ασθενών είναι σήμερα ένα οξύ πρόβλημα της ιατρικής.

Οι παρενέργειες και οι επιπλοκές που οφείλονται σε παρεμβάσεις της συμβατικής ιατρικής χαρακτηρίζονται με τον γενικό όρο Ιατρογένεση (Iatrogenesis). . Αυτές οι παρενέργειες ονομάζονται επίσης ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων (ADRs). Η λέξη ιατρογένεση αποτελείται από δύο ελληνικές λέξεις, τη λέξη «ιατρός», (ιητήρ, θεραπευτής) και τη λέξη «γένεση» που σημαίνει καταγωγή. Ως εκ τούτου, οι ιατρογενείς παθήσεις είναι εκείνες όπου οι γιατροί, τα φάρμακα, τα διαγνωστικά, τα νοσοκομεία και άλλα ιατρικά ιδρύματα δρουν ως «παθογόνα» ή «παράγοντες ασθένειας»

Το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας αποδεικνύει ότι η συμβατική ιατρική είναι μια από τις σημαντικότερες απειλές για την παγκόσμια υγεία, καθώς η ιατρογένεση είναι η πέμπτη κύρια αιτία θανάτου στον κόσμο και η τρίτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες.

Τα ιατρικά σφάλματα περιλαμβάνουν συνήθως χειρουργικά λάθη, διαγνωστικά σφάλματα, παρενέργειες φαρμάκων, επιβλαβή εξοπλισμό, βλάβες συστημάτων, μολύνσεις και προβλήματα υγειονομικής περίθαλψης.

Το 1994, ο Δρ. Lucian L. Leape άνοιξε το κουτί της Πανδώρας στην ιατρική με

την εργασία του, με τίτλο «Error in Medicine», που δημοσιεύτηκε στο Journal of the American Medical Association (JAMA). Με την εργασία αυτή έδειξε ότι ο αριθμός των θανάτων από ιατρογένεση στις ΗΠΑ, μόνο για τους εσωτερικούς ασθενείς στα νοσοκομεία, θα μπορούσε να φτάσει τις 420.000 ανά έτος.

Το 1995, μια έκθεση της JAMA σημείωσε: «Πάνω από ένα εκατομμύριο ασθενείς τραυματίζονται στα νοσοκομεία των ΗΠΑ κάθε χρόνο και περίπου 280.000 πεθαίνουν ετησίως ως αποτέλεσμα αυτών των τραυματισμών. Ως εκ τούτου, το ποσοστό ιατρογενούς θνησιμότητας υπερβαίνει κατά πολύ το ετήσιο ποσοστό θνησιμότητας από τροχαία ατυχήματα και ευθύνεται για περισσότερους θανάτους από όλα τα άλλα ατυχήματα μαζί».

Το Reuters ανέφερε επίσης ότι προηγούμενη έρευνα είχε δείξει ότι σχεδόν το 5% των εισαγωγών στο νοσοκομείο (πάνω από 1 εκατομμύριο ετησίως) είναι αποτέλεσμα παρενεργειών των φαρμάκων.

Παρόμοια, τα δεδομένα από τρεις πρόσφατες συνολικές ανασκοπήσεις, δείχνουν τα εξής ανησυχητικά στοιχεία.

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων είναι μια κύρια αιτία θανάτου στην Αμερική. Κάθε χρόνο, μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες, 7.000 έως 9.000 άνθρωποι πεθαίνουν ως αποτέλεσμα μιας λανθασμένης φαρμακευτικής αγωγής.

Ένα άρθρο στο Journal of the American Medical Association ανέφερε ότι, περίπου 106.000 Αμερικάνοι ασθενείς που νοσηλεύονται σε νοσοκομεία, πεθαίνουν κάθε χρόνο από τη φαρμακευτική αγωγή παρόλο που τα φάρμακα συνταγογραφούνται σωστά και χορηγούνται σωστά σύμφωνα με τη συμβατική ιατρική και περισσότεροι από δύο εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από σοβαρές παρενέργειες

Πιο πρόσφατες μελέτες ιατρικών λαθών υπολόγισαν ότι τα λάθη μπορεί να ευθύνονται για έως και 251.000 θανάτους ετησίως στις Ηνωμένες Πολιτείες (ΗΠΑ), καθιστώντας τα ιατρικά λάθη την τρίτη κύρια αιτία θανάτων.

Παρόμοια έχει δειχτεί, ότι το 8-10% των θανάτων σε παγκόσμιο επίπεδο οφείλονται σε ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων.

Μεταξύ των κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ο ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι σφάλματα που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη συμβαίνουν στο 8% έως 12% των νοσηλειών.

Στη Γερμανία, το 2014, υπήρξαν 20 εκατομμύρια περιστατικά επείγουσας νοσηλείας, εκ των οποίων περίπου τα δύο εκατομμύρια ήταν από παρενέργειες που προκλήθηκαν από φάρμακα.

Στην Ευρώπη τα συνταγογραφούμενα φάρμακα είναι η τρίτη κύρια αιτία θανάτου μετά τις καρδιακές παθήσεις και τον καρκίνο. Περίπου οι μισοί από τους ασθενείς που πεθαίνουν, έχουν ακολουθήσει σωστά τη φαρμακευτική τους αγωγή.

Είναι γνωστό ότι τα συμβατικά φάρμακα περιέχουν ξένες ουσίες για τον ανθρώπινο οργανισμό, που παρεμβαίνουν στον οργανισμό και στις λειτουργίες του και μπορεί να προκαλέσουν βλάβη και μάλιστα ανεπανόρθωτη. Η λήψη περισσότερων από τρία φάρμακα οδηγεί σε φαρμακευτική αλληλεπίδραση (drug interaction) στον οργανισμό που κανείς δεν είναι σε θέση να προβλέψει. Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι υπερεκτιμούν τα οφέλη της φαρμακευτικής θεραπείας ενώ υποτιμούν του κινδύνους της.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας σε όλο τον πλανήτη, στο ένα εκατομμύριο ασθενείς που παίρνουν φάρμακα, οι 300 αναπτύσσουν ανεπιθύμητες ενέργειες.

Οι σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων δεν αποτελούν πρωτοφανές φαινόμενο, καθώς από την δεκαετία του '60 υπήρχαν οι πρώτες ενδείξεις με το αντιβιοτικό ευρέως φάσματος, την χλωραμφαινικόλη, που διαπιστώθηκε στην πορεία πως προκαλούσε στα παιδιά απλαστική αναιμία και αργότερα λευχαιμία.

Συνολικά, περισσότερο από το 10% των νέων φαρμάκων που διατίθενται στο εμπόριο, αποσύρονται τελικά από την κυκλοφορία λόγω θανατηφόρων ανεπιθύμητων ενεργειών. Η απαγόρευση αυτών των φαρμάκων προκύπτει συνήθως μετά από πολλές δεκαετίες, αφού έχουν προκαλέσει θανατηφόρες επιπλοκές σε χιλιάδες ανθρώπους. Κάποια πρόσφατα χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι τα παρακάτω:

Το 2000 αναστέλλεται το φάρμακο «Mediator» (βενφλουορέξη) που είχε συνταγογραφηθεί και κυκλοφορούσε επί 30 χρόνια για ασθενείς με διαβήτη, ενώ είχε χρησιμοποιηθεί και ως ανορεξιογόνο. Το Mediator αποδείχτηκε πως παρουσιάζει σοβαρές βλάβες στην καρδιακή βαλβίδα, οδηγώντας στον θάνατο περισσότερους από 3.000 ανθρώπους.

Το 2001 αποσύρθηκαν από την παγκόσμια αγορά τα φάρμακα Baycol και Lipobay που περιείχαν σεριβαστατίνη και κεριβαστατίνη (στατίνες), κάποια από τα ευρύτερα χρησιμοποιούμενα (και στη χώρα μας) φάρμακα για τη μείωση της χοληστερόλης, επειδή αποδείχτηκε σε μελέτες πως τριπλασιάζουν τον κίνδυνο λεμφώματος (καρκίνος των λεμφαδένων) και συνδέονται με θανατηφόρο ραβδομύλωση.

Το 2003 αναστέλλεται η κυκλοφορία του Vioxx, ενός φαρμάκου για την αρθρίτιδα καθώς διαπιστώθηκε πως διπλασίαζε τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού έπειτα από μακροχρόνια χρήση. Σε διάστημα τεσσεράμισι ετών, το Vioxx είχε ως αποτέλεσμα σχεδόν 28.000 θανάτους από καρδιακή προσβολή.

Το 2007 αποσύρθηκε από πολλές χώρες το φάρμακο Rosiglitazone (ροσιγλιταζόνη)

που χορηγούνταν για τον διαβήτη, καθώς μια μεγάλη μετανάλυση 42 πολυκεντρικών μελετών κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο θανάτου από έμφραγμα.

Το 2009 αναστέλλεται η κυκλοφορία του Rartiva (εφαλιζουμάμπη) που χορηγούταν για την θεραπεία της ψωρίασης από το 2003, όταν βρέθηκε πως προκαλεί μια θανατηφόρα εγκεφαλική λοίμωξη που ονομάζεται λευκοεγκεφαλοπάθεια.

Το 2010 αποσύρεται από την κυκλοφορία το Darvocet (δεξτροπροποξυφαίνη) που χρησιμοποιήθηκε για περισσότερο από 60 χρόνια σε παγκόσμιο επίπεδο ως οπιούχο παυσίπονο. Το Darvocet απαγορεύτηκε γιατί αποδείχτηκε πως προκαλούσε θανατηφόρες καρδιακές αρρυθμίες με χορήγηση τυπικών δόσεων.

Το 2019 αναστέλλεται το Accutane (ισοτρετινοΐνη), που συνταγογραφήθηκε ευρέως για τη θεραπεία της ακμής σε παιδιά για περίπου τρεις δεκαετίες. Μετά από χιλιάδες μηνύσεις και εκατομμύρια που πληρώθηκαν σε αποζημιώσεις, συμπεριλήφθηκε στη λίστα των ανακληθέντων φαρμάκων λόγω πολλαπλών σοβαρών παρενεργειών. Οι σημαντικότερη εξ αυτών ήταν η τάση αυτοκτονίας. Χιλιάδες θάνατοι παιδιών λόγω αυτοκτονίας έχουν καταγραφεί εξαιτίας του Accutane. Το Accutane ανακλήθηκε μόλις πρόσφατα παρόλο που στο φυλλάδιο των οδηγιών του είχε προστεθεί από το 1998 μεταξύ άλλων, ότι «ορισμένοι άνθρωποι είχαν σκέψεις αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας μετά την χορήγηση του φαρμάκου και επιχείρησαν να τερματίσουν τη ζωή τους ή το έπραξαν».

Το 2020 έγινε ανάκληση του φαρμάκου Ulipristal acetate που χορηγούνταν για τη θεραπεία των συμπτωμάτων των ινομυωμάτων της μήτρας, καθώς αποδείχτηκε ότι μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ηπατική βλάβη, συμπεριλαμβανομένης της ανάγκης για μεταμόσχευση ήπατος.

Σε μια παλαιότερη χαρακτηριστική έκθεση, το Γενικό Λογιστήριο της ομοσπονδιακής κυβέρνησης των ΗΠΑ «βρήκε ότι από τα 198 φάρμακα που εγκρίθηκαν από τον FDA μεταξύ 1976 και 1985, τα 102 (51,5%) ενείχαν σοβαρούς κινδύνους μετά την έγκριση.

Πέρα από αυτά τα τυπικά παραδείγματα, δεκάδες ακόμα συμβατικά φάρμακα έχουν παρόμοιες ή σοβαρότερες επιπλοκές και συνεχίζουν να κυκλοφορούν στο εμπόριο. Επιπλέον πολλά κοινά και ευρέως χρησιμοποιούμενα φάρμακα, αυξάνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου για τα άτομα της τρίτης ηλικίας.

Συνεπώς η τεχνολογική πρόοδος απομάκρυνε τη σύγχρονη ιατρική από την ανθρωποκεντρική της αποστολή και παράλληλα φαίνεται πως το ιατρικό σύστημα αποτέλεσε

μια σημαντική αιτία θανάτου και βλάβης στον σύγχρονο κόσμο.

Οι βασικότερες αιτίες αυτών των προβλημάτων είναι οι εξής:

Υπερβολική ιατροκοποίηση της κακής υγείας: Με την ανακάλυψη των μικροβίων ως παράγοντα που προκαλεί ασθένειες, η δυτική ιατρική επικεντρώθηκε πλήρως στην παρέμβαση. Τα μικρόβια αντιμετωπίζονταν ως εισβολείς που έπρεπε να εξουδετερωθούν με φάρμακα. Οι γιατροί έδωσαν λιγότερη προσοχή στην επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, στους περιβαλλοντικούς παράγοντες και στη συναισθηματική υγεία. Η έμφαση δόθηκε στα συμπτώματα και τα σύνδρομα. Οι ασθενείς αποθαρρύνθηκαν στο να συμμετάσχουν οι ίδιοι στη διαδικασία της θεραπείας τους και άρχισαν να πιστεύουν ότι η θεραπεία τους είναι αποκλειστικό θέμα της ιατρικής. Η φυσική θεραπεία μιας ασθένειας αμφισβητείται από τις ιατρικές επιστήμες. Όλοι οι τρόποι παραδοσιακής θεραπείας έχουν αντικατασταθεί από την ιατρική παρέμβαση. «Η δύναμη των σύγχρονων φαρμάκων στη θεραπεία συγκεκριμένων συμπτωμάτων απαλλάσσει το άτομο από κάθε ευθύνη να ξεπεράσει την ασθένειά του».

Νοσογόνος ιατρική: Διακεκριμένοι γιατροί από όλον τον κόσμο έχουν αρχίσει τελευταίως να κατηγορούν όλο και περισσότερο τις φαρμακευτικές εταιρείες ότι «κατασκευάζουν» ασθένειες με μόνο στόχο το κέρδος. Υποστηρίζουν ότι χρησιμοποιώντας καλά οργανωμένους μηχανισμούς επινοούν νέες ασθένειες - βαφτίζοντας σοβαρές διαταραχές τα φυσιολογικά καθημερινά μικροπροβλήματα - ή παρεμβαίνουν στις θεωρούμενες «φυσιολογικές τιμές» της χοληστερόλης, της αρτηριακής πίεσης, της οστεοπόρωσης και άλλων δεικτών, μόνο και μόνο για να προωθήσουν τα σκευάσματά τους. Στην ουσία, τονίζουν, δεν κάνουν τίποτε άλλο από το να «καηλεύονται» τον φόβο του κάθε ανθρώπου για την υγεία του και να μετατρέπουν υγιείς ανθρώπους σε ασθενείς. Η αποστολή των διεθνών και ελληνικών ιατρικών συνεδρίων δεν είναι μόνο η ενημέρωση για νέες θεραπείες και η προώθηση νέων φαρμάκων και συσκευών, αλλά και η κατασκευή νέων νόσων, η επέκταση των παλαιών και η ανακάλυψη νέων πληθυσμών «ασθενών». Όποιος δεν έχει υπέρταση θα έχει προ-υπέρταση, όποιος δεν έχει διαβήτη θα έχει προ-διαβήτη, όποιος δεν έχει οστεοπόρωση θα έχει αρχόμενη οστεοπόρωση, όποιος είναι στεναχωρημένος θα έχει κατάθλιψη και όποιος δεν έχει καρκίνο θα πρέπει να κάνει συνέχεια εξετάσεις μέχρι να αποκτήσει. Ειδικά τα παιδιά και οι νέοι αποτελούν ένα νέο «στόχο», ένα «φυτώριο ασθενών» για άμεση ή μελλοντική θεραπεία, σε όλες τις ιατρικές ειδικότητες. Χωρίς προοπτικές μελέτες, χωρίς στοιχεία, χωρίς εμπειρία, τα παιδιά βαπτίζονται υπερτασικά, υπερχοληστεριναιμικά, καρδιοπαθή, προβληματικά, υπερκινητικά, ψυχικά διαταραγμένα και ότι άλλο, σπέρνοντας πανικό και δυστυχία στις οικογένειές τους.

Εμπορευματοποίηση της ιατρικής: Υπάρχουν σοβαρές ανησυχίες σχετικά με την εμπορευματοποίηση της υγειονομικής περίθαλψης και την υιοθέτηση της επιχειρηματικής προσέγγισης στην ιατρική. Η εμπορευματοποίηση του φαρμάκου είναι ένας από τους κύριους λόγους για την αύξηση των ανεπιθύμητων ενεργειών. Υπάρχει ένα ισχυρό λόμπι μεταξύ της φαρμακευτικής βιομηχανίας και των ιατρικών ιδρυμάτων. Ακόμη και μελέτες χρηματοδοτούνται από τις φαρμακευτικές εταιρείες και το πιο πιθανό είναι να δηλώνουν τα φάρμακά τους ως αποτελεσματικά. Επιπλέον, οι φαρμακευτικές εταιρείες έχουν διακρατικό χαρακτήρα, έτσι ξεπερνούν όλα τα όρια και δείχνουν την παρουσία τους παντού. Τέλος, η κατευθυνόμενη από συμφέροντα μετεκπαίδευση των γιατρών, αποτελεί την μεγαλύτερη απειλή για την υγεία, καθώς αποτελεί την πηγή της νοσογόνου ιατρικής, της χειραγώγησης και αλλοτρίωσης των γιατρών και της διαφθοράς.

Συνεπώς η σύγχρονη ιατρική, δεν είναι πια μια ιατρική που σχετίζεται μόνο με την υγεία. Όπως και οι φαρμακευτικές εταιρείες, έτσι και η σύγχρονη ιατρική είναι μια επικερδής βιομηχανία ασθένειας, που μπορεί να επιβιώσει μόνο αν εκατομμύρια ασθενείς είναι άρρωστοι. Είναι μια βιομηχανία, που αρνείται να λάβει υπόψη της ότι σημαντικές πτυχές υγείας, όπως πώς οι επεξεργασμένες τροφές, οι υπερβολικές θερμίδες, το αλκοόλ, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, το στρες, η έκθεσή μας σε χιλιάδες τοξίνες του περιβάλλοντος και των τροφών και η χαμηλή πρόσληψη βιταμινών, μετάλλων και άλλων θρεπτικών συστατικών, οδηγούν στις ασθένειες, από τις οποίες υποφέρουμε.

Όσο η σύγχρονη ιατρική συνεχίζει αυτή την τακτική, συμβάλλοντας στην εμπορευματοποίηση της υγείας και την προώθηση «βλαβερών» θεραπειών καταστολής των συμπτωμάτων, θα βρίσκεται στις πρώτες θέσεις των στατιστικών αιτιών θανάτου και κατά μοιραίο τρόπο θα οδηγηθεί μελλοντικά σε πλήρες αδιέξοδο και αποτυχία, δίνοντας τη θέση της σε άλλες μορφές και συστήματα θεραπείας.

Ολιστική ιατρική

Η ολιστική ιατρική είναι η τέχνη και η επιστήμη της θεραπείας που απευθύνεται σε ολόκληρο το άτομο, σώμα, μυαλό και πνεύμα και είναι ένας ξεχωριστός τύπος ιατρικής πρωτοβάθμιας περίθαλψης που συνδυάζει τις παλαιές θεραπευτικές παραδόσεις με τις επιστημονικές εξελίξεις και την τρέχουσα έρευνα.

Η ολιστική προσέγγιση δίνει έμφαση στη μοναδικότητα κάθε ασθενούς, στην αμοιβαία σχέση ιατρού-ασθενούς, στην ευθύνη του καθενός για τη δική του φροντίδα υγείας

και στην ευθύνη της κοινωνίας για την προαγωγή της υγείας.

Καθώς ο ολισμός έχει γίνει μια ολοένα και πιο δημοφιλής έννοια, έχει παραμορφωθεί τόσο από τους υποστηρικτές όσο και από τους επικριτές. Οι τάσεις εξίσωσης του ολισμού με συγκεκριμένες θεραπευτικές μεθόδους, η παραμέληση της δημόσιας υγείας για μια μονόπλευρη έμφαση στην ατομική ευθύνη και η απόρριψη και όχι η επεξεργασία της επιστημονικής μεθόδου παρεμπόδισαν την πρόοδο του κινήματος.

Στην ολιστική ιατρική τονίζεται η σημασία των φυσικών και πνευματικών πτυχών της ζωής στη συνολική ευημερία και η ασθένεια θεωρείται ως εκδήλωση «σωματικής, συναισθηματικής, πνευματικής, κοινωνικής και περιβαλλοντικής ανισορροπίας». Έτσι, η θεραπεία επιτυγχάνεται όταν αυτές οι πτυχές της ζωής τεθούν σε ισορροπία.

Τα συμπτώματα θεωρούνται ως έκφραση της ασθενείας, και όχι η ασθένεια αυτή καθ' αυτή και ενώ αξιολογούνται και λαμβάνονται σημαντικά υπόψη, ο στόχος δεν είναι μόνον η απουσία τους, αλλά η συνολική υγεία. Στα πλαίσια της ολιστικής υγείας, η απουσία των συμπτωμάτων είναι σημαντική, αλλά όχι το μοναδικό πράγμα που πρέπει να απασχολεί τον ιατρό, καθώς η θεραπεία περιλαμβάνει την αντιμετώπιση της αιτίας της νόσου και όχι απλώς την ανακούφιση των συμπτωμάτων.

Η ολιστική ιατρική κάνει χρήση όλων των δυνατών μορφών θεραπείας, τόσο με φυσικά μέσα (διατροφή, κλινική διατροφή, φυσιοπαθητική, βελονισμό, ορμονική εναρμόνιση, γυμναστική, συμβουλευτική, κ.τ.λ.) όσο και με χρήση σκευασμάτων (συμπληρώματα διατροφής, βότανα, ομοιοπαθητικά φάρμακα). Τέλος, όταν ο ολιστικός ιατρός κρίνει αναγκαίο, θα κάνει ακόμα και χρήση χημικών φαρμάκων, αν και κάτι τέτοιο συνήθως περιορίζεται σημαντικά με τις υπόλοιπες θεραπευτικές παρεμβάσεις.

Ο λόγος είναι πως τα συμβατικά φάρμακα κάνουν καλό υπό ορισμένες συνθήκες, αλλά μειώνουν την ικανότητα της κατάλληλης αντιμετώπισης υπό μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αντίθετα η ολιστική θεραπεία βελτιώνει την ικανότητα του οργανισμού να αντιδρά σωστά ακόμα και σε μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αυτό ονομάζεται ανθεκτικότητα ή ευρωστία.

Ως προς τη διάγνωση με βάση τις αρχές της Ολιστικής και Ολοκληρωμένης Ιατρικής, πρέπει να διευκρινισθεί ότι η βασική διάγνωση μιας πάθησης γίνεται με την ίδια αναλυτική μέθοδο και τις ίδιες διαγνωστικές εξετάσεις, που χρησιμοποιεί η συμβατική ιατρική. Στη συνέχεια χρησιμοποιούνται επιπλέον μέθοδοι διάγνωσης και κατάταξης της πάθησης, οι οποίες προέρχονται από μη συμβατικό θεραπευτικό σύστημα, όπως παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, φυσιοπαθητική, ενεργειακή ιατρική (ηλεκτροβελονισμός κατά Voll & Vega, κινησιολογία κτλ) και άλλα, ανάλογα με την πάθηση. Αυτές οι προσεγγί-

σεις, προσφέρουν ένα ευρύτερο από κάθε άποψη μοντέλο επεξεργασίας των επιμέρους πληροφοριών ώστε να εντοπισθούν οι βαθύτερες αιτίες της πάθησης και η θεραπευτική παρέμβαση να στοχεύει στις πραγματικές και όχι στις φαινομενικές αιτίες.

Τέλος επιλέγεται η αποτελεσματικότερη αλλά ηπιότερη θεραπευτική παρέμβαση, με βάση το Ιπποκρατικό κριτήριο «πρώτον να μην βλάψεις».

Παρόμοια ο πατέρας της σύγχρονης ιατρικής, ο Ιπποκράτης (που θεωρείται περισσότερο πατέρας της ολιστικής παρά της συμβατικής ιατρικής), είχε την πεποίθηση ότι το σώμα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα σύνολο και όχι απλώς ως μια σειρά από μέρη, δίνοντας έμφαση στην ολιστική προσέγγιση της ιατρικής και προειδοποιώντας τους γιατρούς να μην παρεμβαίνουν στην ικανότητα του σώματος να αυτοθεραπεύεται, καθώς και να θεραπεύουν το σώμα ως σύνολο – νου, σώμα και πνεύμα.

Ο μεγάλος αυτός γιατρός, που ήταν ο πρώτος που απελευθέρωσε την ιατρική από τα δεσμά της μαγείας, της δεισιδαιμονίας και του υπερφυσικού, απέδιδε τις ασθένειες σε φυσικά αίτια, πίστευε στη θεραπευτική δύναμη της φύσης και έδινε ιδιαίτερη έμφαση στην πρόληψη και πρόγνωση των ασθενειών. Ο Ιπποκράτης αντιμετώπιζε τους ασθενείς ως ψυχοσωματικές οντότητες (μια ολιστική ιατρική προσέγγιση) σε σχέση με το φυσικό τους περιβάλλον.

Επίσης το έντονο ενδιαφέρον για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ανθρώπου διακρίνει σημαντικά την Ιπποκρατική ιατρική από τη σύγχρονη συμβατική ιατρική. Ο Ιπποκράτης βάζει το άτομο στο επίκεντρο της προσοχής του, ενώ η σύγχρονη ιατρική εστιάζει στην ασθένεια. Ο Ιπποκράτης ενδιαφερόταν πρώτα και κύρια να ανακαλύψει τι οδήγησε στην εκδήλωση των συμπτωμάτων που βιώνει το άτομο. Διέκρινε πρότυπα τρόπου ζωής και προσωπικά χαρακτηριστικά που προδιαθέτουν για ορισμένες παθήσεις. Αν και η σύγχρονη ιατρική αποδέχεται όλο και περισσότερο τη σημασία του τρόπου ζωής στην ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών, συνεχίζει να δίνει προτεραιότητα στην εξέταση της ασθένειας και στη θεραπεία των συμπτωμάτων. Αντίθετα οι ιπποκρατικές θεραπείες περιλάμβαναν κυρίως αλλαγές στην διατροφή και τον τρόπο ζωής.

Συνεπώς η Ιπποκρατική ιατρική έχει μεγάλη ομοιότητα με τη σημερινή ολιστική ιατρική, καθώς ο Ιπποκράτης στήριζε τις μεθόδους του στο «*vis medicatrix naturae*» – τη θεραπευτική δύναμη της φύσης-, κατά την οποία το σώμα είχε την ικανότητα να αυτοθεραπεύεται μέσω της εξισορρόπησης των τεσσάρων χυμών. Έτσι οι φυσικές πρακτικές και η χορήγηση φυσικών φαρμάκων στην ολιστική ιατρική, έχουν θεραπευτική δράση, ενώ παράλληλα διεγείρουν την φυσική διαδικασία «εξισορρόπησης» του οργανισμού.

Κάποιες από τις σημαντικότερες μορφές ολιστικής θεραπείας, που η αποτελεσματι-

κότητά τους και οι μηχανισμοί δράσης τους έχουν αποδειχθεί από την σύγχρονη βιοϊατρική έρευνα, αναφέρονται παρακάτω:

Κλινική Διατροφολογία και Διαιτοθεραπεία

Υπάρχουν πολλά ισχυρά δεδομένα που αποδεικνύουν πως η κατάλληλη διαίτα έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση μιας ποικιλίας ασθενειών, καθώς τα θρεπτικά συστατικά και τα φυτοχημικά, επηρεάζουν άμεσα όλες τις φυσιοπαθολογικές διεργασίες.

Πρόσφατα στοιχεία στη μοριακή ιατρική και τις κλινικές δοκιμές έχουν δείξει ότι οι σωστές διατροφικές θεραπείες είναι το χρυσό κριτήριο για την επέκταση της διάρκειας της υγείας και την καθυστέρηση της γήρανσης σε διάφορα είδη, όπως στα σκουλήκια, τις μύγες, τα τρωκτικά, τα πρωτεύοντα θηλαστικά και τον άνθρωπο.

Επιπλέον, οι κατάλληλες διατροφικές παρεμβάσεις επηρεάζουν τις ενδοκρινικές, ανοσολογικές και νευρολογικές διαδικασίες που είναι υπεύθυνες για τη βελτίωση της υγείας και την πρόληψη και θεραπεία πολλών ασθενειών στους ανθρώπους.

Διάφορα μοτίβα εξατομικευμένων διατροφικών προσεγγίσεων, όπως η διαλειμματική νηστεία, η διαίτα περιορισμένων θερμίδων, η κετογονική διαίτα, η διαίτα πλούσια σε φυτικές ίνες, η φυτοφαγική διαίτα, η διαίτα με ειδική μείωση σε αμινοξέα ή μικροστοιχεία, κ.α, είναι κάποιες από τις διατροφικές επιλογές, που μπορούν να βελτιώσουν δραστικά την υγεία και να αντιμετωπίσουν ένα σύνολο νοσηρών καταστάσεων.

Συνεπώς η κοινότητα της επιστήμης της διατροφής μπορεί να διαδραματίσει ηγετικό ρόλο στην εθνική και παγκόσμια υγεία, προωθώντας την ικανότητα πρόσβασης όλων των πληθυσμιακών ομάδων στην υιοθέτηση των κατάλληλων υγιεινών διατροφικών προτύπων.

Τα φαρμακευτικά φυτά

Η βοτανολογία είναι ο παλαιότερος τρόπος αντιμετώπισης των ασθενειών και δίνει έμφαση στην ολιστική ισορροπία. Οι αυτόχθονες πληθυσμοί σε όλο τον κόσμο διαθέτουν σημαντική γνώση των φαρμακευτικών ιδιοτήτων των φυτών και η βοτανολογία είναι το κρισιμότερο στοιχείο όλων των μορφών εναλλακτικής ιατρικής.

Είναι αξιοσημείωτο ότι με την ανάπτυξη της σύγχρονης τεχνολογίας, κατέστη δυνατός ο προσδιορισμός της φαρμακολογίας και των μηχανισμών δράσης πολλών φαρμακευτικών φυτών και η βοτανοθεραπεία έγινε κατανοητή από την άποψη της σύγχρονης ιατρικής.

Αν και από το 1805 και μετέπειτα, είχε ερευνηθεί επιστημονικά η βιολογική δράση ενός μικρού μόνο μέρους των φυτικών ειδών, τα τελευταία 50 χρόνια η σύγχρονη έρευνα έχει ανακαλύψει ένα πλήθος δραστικών φυτικών ουσιών και πλέον η επιστήμη δίνει νέες προοπτικές στην αρχαία τέχνη της βοτανοθεραπείας.

Με την σαφέστερη κατανόηση των δραστικών ουσιών των φαρμακευτικών φυτών, η σύγχρονη βοτανοθεραπεία στηρίζεται πλέον στην έρευνα για την δημιουργία νέων σύγχρονων σκευασμάτων από φυσικές δραστικές ουσίες με ουσιαστικές φαρμακευτικές επιδράσεις και υψηλό επίπεδο ασφάλειας.

Η παγκόσμια δημοτικότητα των φυτικών συμπληρωμάτων και η υπόσχεσή τους για θεραπεία διαφόρων παθήσεων, έχουν προκαλέσει ένα άνευ προηγουμένου ενδιαφέρον για την κατανόηση της βιολογικής τους δράσης, που θα χτίσει τα θεμέλια της σύγχρονης φυσικής φαρμακολογίας.

Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική (TCM)

Η παραδοσιακή κινεζική ιατρική είναι ένα σύστημα υγειονομικής περίθαλψης που αναπτύχθηκε από την κλινική εμπειρία. Η παραδοσιακή κινεζική ιατρική βασίζεται σε μοναδικές θεωρίες και πρακτικές για τη θεραπεία ασθενειών και τη βελτίωση της υγείας. Αυτές οι πρακτικές περιλαμβάνουν κινεζική βοτανοθεραπεία και διαιτολογία, βελονισμό και άλλες μη φαρμακευτικές θεραπείες, όπως κινεζική σωματοθεραπεία ή χειρωνακτική θεραπεία, γνωστή ως «Tuina», και παραδοσιακές ασκήσεις βιοανάδρασης, γνωστές ως «Qigong» και «Taijiquan».

Η παραδοσιακή κινεζική ιατρική είδε το ανθρώπινο σώμα ως ένα μικρό σύμπαν διασυνδεδεμένων συστημάτων, συμπεριλαμβανομένων φυσικών στοιχείων καθώς και λεπτών ενεργειών, όπως το «τσι» ή η ζωτική δύναμη και το «shen» ή πνεύμα. Αφού αναπτύχθηκε στην Ανατολή, με βάση την ταοϊστική κοσμολογία, η κινεζική ιατρική έχει ασκηθεί στη Δύση με βάση επιστημονικά θεμέλια και βιοϊατρικά παραδείγματα.

Έχουν γίνει σημαντικές προσπάθειες για την επικύρωση της ποιότητας, της αποτελεσματικότητας και της ασφάλειας των παρεμβάσεων της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής που αποδεικνύονται από έναν αυξανόμενο αριθμό δημοσιευμένων ερευνών και συστηματικών ανασκοπήσεων.

Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα, που κυριολεκτικά σημαίνει «η επιστήμη της ζωής», είναι ένα φυσικό θεραπευτικό σύστημα που αναπτύχθηκε στην Ινδία. Είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα ιατρικής που δίνει εξίσου έμφαση στο σώμα, το μυαλό και το πνεύμα και προσπαθεί να αποκαταστήσει την έμφυτη αρμονία του ατόμου.

Οι ασκούμενοι της Αγιουρβέδα θεωρούν τη φυσική ύπαρξη, τη διανοητική ύπαρξη και την προσωπικότητα ως τρία ξεχωριστά στοιχεία ενός ατόμου με κάθε στοιχείο να μπορεί να επηρεάσει τα άλλα. Αυτή η ολιστική προσέγγιση που χρησιμοποιείται κατά τη διάγνωση και τη θεραπεία είναι μια θεμελιώδης πτυχή της Αγιουρβέδα. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα υπάρχουν κανάλια (srotas) μέσα στο σώμα που μεταφέρουν υγρά. Όταν τα κανάλια αυτά είναι φραγμένα προκαλείται ασθένεια. Μπορούν να ανοίξουν με μασάζ με λάδια και με Swedana (μια θεραπεία καθαρισμού για την ανακούφιση από το στρες που συνιστάται σε ασθενείς που πάσχουν από ασθένειες όπως το άσθμα, το βάρος και τα προβλήματα πέψης και οι φλεγμονές του σώματος).

Η Αγιουρβέδα όπως και η παραδοσιακή κινεζική ιατρική είναι ένα από τα λίγα συστήματα ιατρικής που αναπτύχθηκαν στην αρχαιότητα και εξακολουθούν να εφαρμόζονται ευρέως στη σύγχρονη εποχή.

Μερικές από τις κύριες θεραπευτικές πρακτικές της Αγιουρβέδα περιλαμβάνουν διατροφή, άσκηση, διαλογισμό, βότανα, μασάζ, έκθεση στο φως του ήλιου και ελεγχόμενη αναπνοή.

Η Αγιουρβέδα εφαρμόζεται ευρέως στην Ινδία, το Μπαγκλαντές, τη Σρι Λάνκα και το Νεπάλ όπου τα δημόσια ιδρύματα χορηγούν επαγγελματικό πτυχίο Αγιουρβεδρικής Ιατρικής και χειρουργικής (BAMS, Bachelor of Ayurveda, Medicine and Surgery). Σε ορισμένα μέρη του κόσμου, η νομική υπόσταση των ιατρών είναι ισοδύναμη με αυτή της συμβατικής ιατρικής. Αρκετοί μελετητές έχουν περιγράψει τη σύγχρονη ινδική εφαρμογή της πρακτικής της Αγιουρβέδα ως «σύγχρονη βιοϊατρική, αλλά σε πιο “πνευματοποιημένη” μορφή σε σχέση με τις παραλλαγές στην Δύση».

Φυσιοπαθητική Ιατρική (Naturopathy)

Η φυσιοπαθητική είναι ένα ολοκληρωμένο ιατρικό σύστημα που έχει τις ρίζες του στη Γερμανία και είναι ένα μοναδικό μοντέλο ιατρικής πρωτοβάθμιας περίθαλψης και μια από τις αληθινές πηγές ολισμού στην υγεία που συγχωνεύτηκε σε ένα διακριτό επάγγελμα

τη δεκαετία του 1890. Η φυσιοπαθητική σήμερα ενσωματώνει τη συμβατική βιοϊατρική έρευνα και τα στοιχεία που προκύπτουν από την εφαρμογή των φυσικών θεραπειών.

Σε αντίθεση με πολλές άλλες μορφές συμπληρωματικής ιατρικής, η φυσιοπαθητική ιατρική ρυθμίζεται εν μέρει από το νόμο. Η νομοθετική ρύθμιση της εφαρμογής της φυσιοπαθητικής ιατρικής έχει λειτουργήσει καλά σε δικαιοδοσίες όπου έχει νομοθετηθεί και έχει οδηγήσει σε ενιαία πρότυπα εκπαίδευσης και πρακτικής. Επιπλέον έχει βοηθήσει στη συνεργασία της φυσιοπαθητικής με όλους τους άλλους κλάδους της ιατρικής επιστήμης.

Η φυσιοπαθητική στοχεύει στο να υποστηρίξει την ικανότητα του σώματος να αυτοθεραπεύεται μέσα από αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής, μαζί με εναλλακτικές θεραπείες με βότανα, μασάζ και χειραγώγηση αρθρώσεων. Θεωρεί την ασθένεια ως αποτέλεσμα της αδυναμίας του σώματος να αυτοθεραπεύεται και δίνει μεγαλύτερη έμφαση στη συνολική αποκατάσταση της υγείας παρά στη θεραπεία της νόσου.

Οι φυσιοπαθητικοί γιατροί χρησιμοποιούν μια σειρά από θεραπευτικές πρακτικές, όπως δίαιτα και κλινική διατροφή, ομοιοπαθητική, βελονισμό, βοτανοθεραπεία, υδροθεραπεία, χειραγώγηση σπονδυλικής στήλης και άλλων μαλακών ιστών, φυσικές θεραπείες που περιλαμβάνουν ηλεκτρικά ρεύματα, θεραπεία υπερήχων και φωτός, θεραπευτική συμβουλευτική και φαρμακολογία. Σήμερα, η φυσιοπαθητική ασκείται σε πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένων των Ηνωμένων Πολιτειών, του Καναδά, της Μεγάλης Βρετανίας, της Αυστραλίας και της Νέας Ζηλανδίας.

Βελονισμός

Ο βελονισμός είναι ένα σύστημα θεραπείας που έχει τις βάσεις του στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική (TCM). Η θεραπεία γίνεται με την εφαρμογή μικρών βελονών ή πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος

Έχει προκύψει γενική διεθνής συμφωνία ότι ο βελονισμός φαίνεται να είναι αποτελεσματικός για διάφορες παθολογικές καταστάσεις. Λόγο της αποτελεσματικότητάς του ο ιατρικός βελονισμός εφαρμόζεται και στην κλινική πρακτική της Δύσης για την ανακούφιση ή την πρόληψη του πόνου και σε άλλα θέματα υγείας.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές βελονισμού, όπως ο παραδοσιακός βελονισμός, ο ιατρικός βελονισμός, ο ηλεκτροβελονισμός, ο Laser βελονισμός, ο ωτοβελονισμός κ.ά.

Μέχρι στιγμής, τα στοιχεία υποστηρίζουν τη χρήση του βελονισμού στην μετεγχειρητική ναυτία και τον έμετο, στον μετεγχειρητικό οδοντικό πόνο, στις παρενέργειες της

χημειοθεραπείας, τις καταστάσεις χρόνιου πόνου όπως πόνος στη μέση, σε ψυχολογικές καταστάσεις όπως ο εθισμός, στη διακοπή του καπνίσματος κ.ά.

Επίσης ο βελονισμός έχει δείξει θετικά αποτελέσματα στην ιδιοπαθή υπέρταση, το άσθμα, τη ξηροφθαλμία, το σύνδρομο ινομυαλγίας, την κατάθλιψη, την παχυσαρκία, την πάρεση προσωπικού νεύρου, τον κολλικό νεφρού, την μεθερπητική νευραλγία, την ρευματοειδή αρθρίτιδα, κ..α.

Οι προκλινικές μελέτες έχουν τεκμηριώσει τα αποτελέσματα του βελονισμού, οπότε η θεραπεία με βελονισμό είναι μια σημαντική στρατηγική στην ολοκληρωμένη φροντίδα του ασθενή, με προφίλ εξαιρετικά χαμηλού κινδύνου.

Κλινική ύπνωση

Η ύπνωση είναι μια αλλοιωμένη κατάσταση συνείδησης. Η ιατρική ή κλινική ύπνωση περιλαμβάνει τη χρήση υπνωτικών τεχνικών, με ή χωρίς πρόκληση έκστασης. Η υπνοθεραπεία έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων μιας μεγάλης ποικιλίας ασθενειών και καταστάσεων.

Υπάρχουν ισχυρά στοιχεία (από μετα-ανάλυση πολλαπλών τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών) για την αποτελεσματικότητα της ιατρικής ύπνωσης στην ανακούφιση του κλινικού πόνου, του άγχους, της κατάθλιψης, της κόπωσης, των συμπτωμάτων του ευερέθιστου εντέρου κ.ά. Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν τον ισχυρισμό ότι η ύπνωση είναι μια αποτελεσματική θεραπευτική παρέμβαση για διάφορες παθολογικές καταστάσεις.

Χειρισμός σώματος

Η γιόγκα, το μασάζ, το τσί τσι, η χειροπρακτική και οι οστεοπαθητικοί χειρισμοί εμπίπτουν στον γενικό όρο «Χειρισμός σώματος». Αυτές οι πρακτικές ποικίλλουν πολύ ως προς την εφαρμογή τους, αλλά έχουν παρόμοια ευεργετικά αποτελέσματα. Η γιόγκα και το τσί τσι περιλαμβάνουν ένα σύνολο ασκήσεων και πρακτικών που στοχεύουν στη βελτίωση της υγείας τόσο του νου όσο και του σώματος.

Υπάρχουν δεκάδες ακόμα εναλλακτικές πρακτικές και θεραπείες, όπως η ομοιοπαθητική (homeopathy), η νέα Γερμανική ιατρική, ο βιοσυντονισμός, η ιριδολογία, η ρεφλεξολογία, η ενεργονοητική, το ρέικι, η βιοηλεκτρομαγνητική, η θεραπεία Biofield, η τεχνική Alexander, η αρωματοθεραπεία, τα ανθοϊάματα κ.ά. Ωστόσο επειδή η αποτελεσματικότητά τους δεν έχει επιβεβαιωθεί από τυχαιοποιημένες, ελεγχόμενες με εικονικό

φάρμακο κλινικές δοκιμές, θα περιοριστούμε στις φυσικές θεραπείες που η αποτελεσματικότητα τους έχει αποδειχτεί από την σύγχρονη βιομοριακή έρευνα.

Από το 1997, το 64% των ιατρικών σχολών των Ηνωμένων Πολιτειών περιλάμβανε μαθήματα επιλογής ή υποχρεωτικά μαθήματα εναλλακτικών θεραπειών (CAM). Ο αριθμός των επαγγελματιών CAM στις Ηνωμένες Πολιτείες αυξήθηκε κατά 88% μεταξύ 1994 και 2010 και ο αριθμός των συμβατικών γιατρών που ενσωμάτωσαν τις εναλλακτικές θεραπείες στα ιατρεία τους αυξήθηκε κατά 16%. Οι ασθενείς μπορούν να κάνουν διάφορες επιλογές υγειονομικής περίθαλψης και οι γιατροί πρέπει να κατανοούν και να σέβονται αυτές τις επιλογές και να τις υποστηρίζουν, εάν είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές.

Ξεκινώντας από την εκπαίδευση των γιατρών, η ανάγκη ενσωμάτωσης ολιστικών φυσικών πρακτικών στις ιατρικές σχολές είναι υψίστης σημασίας.

Η ολιστική προσέγγιση της ιατρικής και της υγειονομικής περίθαλψης δίνει έμφαση στην ακεραιότητα της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ύπαρξης κάθε ατόμου, στο ψυχοκοινωνικό πλαίσιο της υγείας και της ασθένειας, στη σημασία της προαγωγής της υγείας, στην καλή συνεργασία μεταξύ ιατρού και ασθενή και στην πραγματική ή δυνητική χρησιμότητα τεχνικών που προέρχονται από μια ποικιλία θεραπευτικών παραδόσεων. Δίνει μια προοπτική διεύρυνσης και εξανθρωπισμού της σύγχρονης βιοϊατρικής

Από την άλλη, η δυτική ιατρική προχωράει αργά προς μια πιο ολιστική και εξατομικευμένη προσέγγιση στη θεραπεία. Μέρος αυτής της προόδου ήταν η ενοποίηση μεταξύ δυτικών και εναλλακτικών μορφών ιατρικής, μια έννοια που έχει περιγραφεί ως «ολοκληρωτική ιατρική»

Ολοκληρωμένη ιατρική

Στην προσπάθεια βελτίωσης της υγείας τους ή/και καταπολέμησης της ασθένειάς τους, περίπου 4 στους 10 ανθρώπους θα χρησιμοποιήσουν μια θεραπεία συμπληρωματικής και εναλλακτικής ιατρικής (Complementary and Alternative Medicine, CAM).

Οι θεραπείες CAM χρησιμοποιούνται επιπρόσθετα και/ή αντί των πιο συμβατικών μορφών ιατρικής περίθαλψης και διατίθενται σε νοσοκομεία των ΗΠΑ και άλλων ανεπτυγμένων χωρών ή σε ιατρεία με άδεια. Τα μαθήματα εναλλακτικής ιατρικής διδάσκονται πλέον σε τουλάχιστον τα δύο τρίτα των ιατρικών σχολών των ΗΠΑ και υπάρχει επίσης ένας αυξανόμενος αριθμός μαθημάτων από τις ανθρωπιστικές επιστήμες, την πνευματικότητα και την υγεία. Παρόμοιες διαδικασίες συμβαίνουν στον Καναδά, την Ευρώπη και την Αυστραλία.

Οι βασικές αρχές της ολοκληρωμένης ιατρικής (integrative medicine) περιλαμβάνουν τη συνεργασία μεταξύ του ασθενούς και του ιατρού στη διαδικασία της θεραπείας, την κατάλληλη χρήση συμβατικών και εναλλακτικών μεθόδων για τη διευκόλυνση της έμφυτης θεραπευτικής απόκρισης του σώματος, την εξέταση όλων των παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία και την ευεξία συμπεριλαμβανομένου του νου, του πνεύματος, του περιβάλλοντος και του σώματος, μια φιλοσοφία που ούτε απορρίπτει τη συμβατική ιατρική ούτε αποδέχεται την εναλλακτική ιατρική χωρίς κριτική, αλλά αναγνωρίζει ότι η καλή ιατρική πρέπει να βασίζεται σε καλή επιστήμη με γνώμονα την έρευνα, να είναι ανοιχτή σε νέες προτάσεις και να κάνει χρήση φυσικών, λιγότερο επεμβατικών παρεμβάσεων όποτε είναι δυνατόν.

Στην ολοκληρωμένη ιατρική η αποκατάσταση της υγείας ακολουθεί μια συγκεκριμένη, αλλά προσαρμόσιμη σειρά θεραπειών που ξεκινά με ελάχιστες παρεμβάσεις και προχωράει σε παρεμβάσεις ανώτερου επιπέδου, όπως απαιτείται. Η σειρά ξεκινά με την αποκατάσταση των συνθηκών υγείας, όπως η υγιεινή διατροφή και ο υγιεινός τρόπος ζωής. Στη συνέχεια, οι φυσικοί μηχανισμοί θεραπείας του σώματος μπορούν να διεγερθούν μέσω τεχνικών όπως η υδροθεραπεία, η οποία μπορεί να αυξήσει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Το τρίτο βήμα είναι να υποστηρίξει τα εξασθενημένα ή κατεστραμμένα συστήματα με βοτανικά φάρμακα ή συγκεκριμένες ασκήσεις. Το τέταρτο βήμα είναι η διόρθωση της δομικής ακεραιότητας, η οποία συνήθως γίνεται με τεχνικές φυσικής ιατρικής, όπως ο φυσικοπαθητικός χειρισμός. Το πέμπτο βήμα είναι η αντιμετώπιση της παθολογίας χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες φυσικές θεραπευτικές ουσίες, όπως τα συμπληρώματα διατροφής. Και τέλος στις δύσκολες περιπτώσεις το έκτο βήμα είναι η αντιμετώπιση της παθολογίας χρησιμοποιώντας φαρμακευτικές συνθετικές ουσίες ή χειρουργική αποκατάσταση στις περιπτώσεις που αυτά είναι απαραίτητα.

Έχει υποστηριχτεί πλέον, ότι δεν υπάρχει εναλλακτική ιατρική, υπάρχει μόνο επιστημονικά τεκμηριωμένη, βασισμένη σε στοιχεία ιατρική που υποστηρίζεται από σταθερά δεδομένα και μη αποδεδειγμένη ιατρική, για την οποία λείπουν τα επιστημονικά στοιχεία. Δεν έχει σημασία αν μια θεραπευτική πρακτική είναι «ανατολίτικη» ή «δυτική», αντισυμβατική ή συμβατική, περιλαμβάνει τεχνικές μυαλού-σώματος ή μοριακή γενετική. Από τη στιγμή που μια θεραπεία έχει δοκιμαστεί αυστηρά, δεν έχει πλέον σημασία αν θεωρήθηκε εναλλακτική από την αρχή. Αν διαπιστωθεί ότι είναι αρκετά ασφαλής και αποτελεσματική, θα πρέπει να γίνει αποδεκτή.

Συμπεράσματα

Παρά την πρόοδο της συμβατικής ιατρικής, η σύγχρονη κοινωνία έχει βιώσει μια σειρά από επιδημίες και πανδημίες χρόνιων παθήσεων και μολυσματικών ασθενειών. Αυτές οι κρίσεις της δημόσιας υγείας σχετίζονται τουλάχιστον εν μέρει, με τη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής.

Η συμβατική υγειονομική περίθαλψη δεν εστιάζει σ' αυτούς τους παράγοντες και κυριαρχείται και από ένα πλαίσιο σκέψης, που ευνοεί την εμπορευματοποίηση της υγείας και την χρόνια νόσο.

Με την ανάπτυξη της έρευνας σχετικά με εναλλακτικές ιατρικές θεραπείες, όλο και περισσότεροι γιατροί υιοθετούν μια ολιστική ιατρική προσέγγιση, καθώς η χρήση των πλεονεκτημάτων τόσο των ανατολικών όσο και των δυτικών πρακτικών για συγκεκριμένες παθήσεις λειτουργεί καλύτερα.

Οι ολιστικές προσεγγίσεις, τοποθετούν τον ασθενή στο επίκεντρο της φροντίδας και αντιμετωπίζουν όλο το φάσμα των σωματικών, συναισθηματικών, ψυχικών, κοινωνικών, πνευματικών και περιβαλλοντικών επιρροών που επηρεάζουν την υγεία ενός άτομου και το πιο σημαντικό, προάγουν την πρόληψη, δεσμεύοντας ολόκληρο το άτομο στην επίτευξη ενός εξατομικευμένου τρόπου ζωής που υποστηρίζει την υγεία.

Η ολιστική ιατρική μετατοπίζει τον προσανατολισμό της ιατρικής πρακτικής από την προσέγγιση που βασίζεται στην ασθένεια σε μια προσέγγιση που βασίζεται στη θεραπεία. Δεν απορρίπτει τη συμβατική ιατρική ούτε δέχεται άκριτα αντισυμβατικές πρακτικές, γι' αυτό και θεωρείται αποτελεσματικότερη.

Επίλογος

Έως ότου η ιατρική αρχίσει να αντιμετωπίζει τον ασθενή ως ένα άτομο με σωματική, διανοητική και πνευματική υπόσταση, η ιατρική βιομηχανία θα θα συνεχίζει να αντιμετωπίζει μεγάλα διλλήματα.

Αν και οι γιατροί μπορεί να μην είναι ικανοί να θεραπεύουν όλες τις πτυχές του ανθρώπου, θα πρέπει τουλάχιστον να έχουν επίγνωση των πολιτιστικών, κοινωνικών, πνευματικών και ψυχολογικών θεμάτων των ασθενών τους και θα πρέπει να γνωρίζουν τις συνέπειες της παράβλεψης αυτών των πτυχών όσον αφορά την υγεία και την ασθένεια.

Η ολιστική ιατρική, θα μπορούσε να είναι το επόμενο βήμα για ένα αποτελεσματικό

ιατρικό μοντέλο, επειδή ενσωματώνει όχι μόνο τη συμβατική και την εναλλακτική ιατρική, αλλά όλες τις διαστάσεις της θεραπείας — από τη φυσική έως την ψυχολογική και από την πολιτιστική έως την πνευματική.

Η σωστή χρήση της νέας επιστημονικής γνώσης, η εξατομικευμένη διαχείριση με ιπποκρατική ολιστική προσέγγιση και η κατανόηση και συμπόνοια για τον ασθενή που υποφέρει, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τα επόμενα χρόνια για τη διατήρηση του επιπέδου του ιατρικού επαγγέλματος και την βελτίωση της ζωής των ασθενών.

«Ο γιατρός γιατρεύει, η φύση θεραπεύει».

Ιπποκράτης.